

# POLENTA BRANCA COM MÚSCULO AO MOLHO

## INGREDIENTES

### MÚSCULO AO MOLHO:

Músculo ao molho:300 g de músculo cortados em cubos de 1 cm

alho

cebola

óleo

2 tomates picados e sem semente

pimenta-do-reino moída na hora

sal

colorau

### POLENTA:

Polenta:1 litro de água

2 xícaras de fubá branco

50 g de margarina culinária

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres cebola bem picada

alho

sal

## MODO DE PREPARO

### CARNE:

Carne:Na panela de pressão frite a cebola e alho no óleo.

Acrescente a carne, frite, moa a pimenta-do-reino, adicione o colorau e acrescente o sal.

Prove e deixe 30 minutos na pressão depois que começar ferver.

Tire a pressão ao final do tempo, coloque o tomate picado e deixe ferver até o molho encorpar um pouco.

### POLENTA:

Polenta:Em paralelo ao molho, coloque numa panela a margarina, o azeite, frite o alho e cebola, coloque a água e deixe ferver.

Dissolva a polenta em um recipiente com um pouco de água fria e despeje na água fervendo. Deixe por 15

minutos até começar a soltar do fundo da panela, mexendo inicialmente.

Sirva polenta com molho, enfeite com salsinha. Pimenta ou queijo ralado, se quiser acrescentar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/34984-polenta-branca-com-musculo-ao-molho.html>